



# ゆめくるだより

令和4年度 9月・10月号 vol.12

2022年9月1日発行

令和4年9月・10月号 No.1

発行：アクティオ株式会社（指定管理者）

## 第13回 ゆめくる祭開催！！

### 第13回 ゆめくる祭 (サークル活動発表会)

2年間開催を自粛しておりました、伊奈町ふれあい活動センターの「ゆめくる祭」を開催します。  
本年度のゆめくる祭は、規模を縮小しサークル活動発表会に特化した内容になります。

(注) 模擬店の出店・スペシャルイベント等はありませんのでご注意ください。

日時：10月2日（日）9時40分～15時30分（雨天決行）  
場所：1階体育室、2階会議室、2階ホール、2階視聴覚室

### 当日プログラム・参加サークル一覧

会場	イベント内容	時間	参加サークル名
体育室	サークル実演 うたごえ広場 おんがくフェスタ	9:40～10:10 10:20～10:50 11:00～11:30 11:40～12:10 12:20～12:50 13:00～13:30 13:40～14:10 14:20～14:50 15:00～15:30	アポヤンド&ウイング（ギター、オカリナ） モキハナ（フラダンス） 伊奈太極拳同好会（太極拳） アンダンテ（ハーモニカ） 自彊術伊奈サークル（自彊術） ウィラニフラ（フラダンス） パイヤウクレレ倶楽部（ウクレレ） 歌の泉（うたごえ広場） 伊奈町民団連子供舞踊会（子供舞踊）
2F ホール 2F 会議室	サークル 作品展示販売	9:40～15:30	☆文月の会 （手芸、編み物作品展示・販売） ☆いきいきマムゆめくる （トールペイント作品展示） ☆フラワーサークルローズ （フラワーアレンジメント作品展示） ☆あとり絵、ラ・ルカンシエール （絵画作品展示）
2F 視聴覚室	朗読（二部制）	11:00～12:00 14:00～15:00	朗読の杜

# 開催予定講座案内

問合せ・申込み：ゆめくる窓口またはお電話にて

※講座・イベントの時間や内容は、都合により変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。



## フィットネス教室 コース1～コース6、各回45分 (全コースマスク着用、コース1、5は2交代制)

コース名	日時	内容 <内は運動強度>
【コース1-①】 【コース1-②】 「ゼロ」から始める エアロビクス	10月3日～11月21日の各月曜日 ①9時30分～10時15分(全8回) ②10時45分～11時30分(全8回)	音楽に合わせて楽しく運動を行います。エアロビクスが初めての方や、久しぶりの方にもおすすめです。強度<弱>
【コース2】 ピラティス	<b>休講</b>	
【コース6】 身体 コンディショニング	10月5日～11月23日の各水曜日 9時30分～10時15分(全8回)	筋力やバランス感覚など身体を整えるエクササイズを行います。水曜エアロビクスの講師が担当いたします。強度<弱> <b>※靴不要</b>
【コース3】 歩く エアロビクス	10月5日～11月23日の各水曜日 10時45分～11時30分(全8回)	エアロビクスの基本ステップの動きに慣れてきた方、体力をつけたい方、運動不足を解消したい方におすすめです。強度<弱>
【コース4】 パンチ フィットネス	<b>&lt;ナイトフィットネス教室&gt;</b> 10月6日～11月24日の各木曜日 19時30分～20時15分(全8回)	パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引締め&ストレス解消に効果的です。基礎代謝も向上します。強度<弱>
【コース5-①】 【コース5-②】 癒しのヨガ	10月7日～11月25日の各金曜日 ①10時00分～10時45分(全8回) ②11時15分～12時00分(全8回)	深い呼吸、ポーズを組み合わせて行う事で、心身のバランスを整え、身体の歪みや調整にも効果があります。集中力を高めたい方、気持ちを落ち着かせたい方にもおすすめです。強度<弱> <b>※靴不要</b>



### どこでもマジック教室(10月)

現役プロマジシャンによる最先端の楽しいマジックを体験してみませんか!



日時：10月15日(土)  
13時30分～16時

対象：高校生以上  
(中学生以下の参加は保護者同伴)

定員：15名(先着順)

費用：1,500円(ネタ代含む)

持物：トランプ(バイスクル製)  
バイスクルトランプのない方、販売あり

講師：Mrクマリック(現役プロマジシャン)

ご参加、お待ちしております!



### くらしの相談室(9、10月)

(遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

街の法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。具体的な内容には資料などをご用意ください。

日時：9月18日(日)、10月16日(日)

9時～、10時～、11時～ 各1時間

定員：3組(要申込、先着順) 費用：無料



### パドル体操教室(10、11月)

しゃもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。

日時：10月14日・21日、11月4日・11日  
各金曜日 13時30分～14時30分

場所：2階会議室(冷房完備) 対象：一般成人

定員：各15名(先着順) 費用：各回500円

持物：マスク着用、飲み物、室内シューズ、タオル

※動きやすい服装でお越しください

申込：9月23日(金)9時～受付開始

## 【フィットネス教室 共通事項】

対象：一般成人（コース4は中学生以上）

場所：体育室

定員：各70名（ソーシャルディスタンス確保）（応募多数の場合は抽選）

※ 抽選日以降の空き状況についてはお問い合わせください。

費用：町内在住・在勤者1回400円、町外者1回600円

持物：①運動のできる服装 ②タオル ③水分補給用の飲み物 ④室内シューズ ⑤マスク

申込：9月14日（水）（必着）までに往復はがき（1枚につき1人）にて応募ください。

①希望するコース

②住所（町外在住で町内在勤の方は、勤務先名・所在地・電話番号も記入）

③氏名（フリガナ） ④年齢（学年） ⑤電話番号

〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センター「ゆめくる」へ

※ 返信用には、申込者のあて先（住所、氏名）を必ず記入ください。

※ 複数のコースを希望の場合、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。

### ＜往復はがきの記入例＞

往信おもて	返信うら	返信おもて	往信うら
<p>63 362-0806</p> <p>ふれあい活動センター ゆめくる 行</p> <p>伊奈町小室 2450-1</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>	<p>63 郵便番号</p> <p>申込者の氏名</p> <p>申込者の住所</p>	<p>①希望コース名</p> <p>②住所 （町外在住で町内在勤の方は、勤務先・所在地・電話番号も記入）</p> <p>③氏名（フリガナも記入）</p> <p>④年齢（学年）</p> <p>⑤電話番号</p>

### 【往復はがきによる抽選申込み締め切り以降の申込みについて】

抽選申込みに空きがある場合に、追加申込みが可能です（先着順）。詳しくは、ゆめくる窓口またはお電話にて、お問い合わせください。

### トレーニングジム 特別レッスン！

### おうちで出来る脂肪燃焼ストレッチ

畳一枚のスペースで誰でもできる動的ストレッチと呼ばれるトレーニングを行います。身体を大きく動かすことで「運動不足解消、柔軟性向上、脂肪燃焼」をしていきます。

日時：9月28日（水） 19時30分～20時15分

場所：二階会議室 対象：一般成人 定員：15名（先着順）

費用：町内在住・在勤者400円、町外者600円

持物：飲み物、タオル、※マスク着用、動きやすい服装でお越しください

講師：ゆめくるトレーニングジム インストラクター

# ゆめくる祭 参加サークル・団体紹介

伊奈町ふれあい活動センター(ゆめくる)で活動しているサークル・団体です。  
新しいメンバーを募集しているサークルを記載しています。  
興味がある方は、ゆめくる祭当日、各サークルにお問い合わせください。

サークル名	活動内容	活動場所／活動日
あとり絵	水彩画	ゆめくる 2F創作室 or 2F会議室 第2・4金曜日 9:00~12:00
アンダンテ	ハーモニカ演奏練習	ゆめくる 第2・4水曜日 13:30~15:30
歌の泉	懐かしい歌、心にしみる歌の数々を、素敵なピアノにあわせて一緒に歌いませんか♪	「ゆめくる」月1回開催 「総合センター」月1回開催 両会場とも 14:00~16:00
ウィラニフラ	フラダンス	ゆめくる 2F会議室 原則 第1・3土曜日 14:00~16:00
ギターサークル アポヤンド	クラシックギター演奏	ゆめくる 2F会議室 原則 第1・3土曜日 9:30~11:30
自彊術 伊奈サークル	健康体操	ゆめくる 2F会議室2 第1・2・3木曜日 13:00~14:30
トールペイント いきいきママ ゆめくる	アクリル絵具で楽しく描く	ゆめくる 2F創作室 第2・4月曜日 10:00~12:00
ラ・ルカンシェール	水彩画	ゆめくる 2F創作室 or 2F会議室 第1・3土曜日 13:00~17:00
モキハナ	フラダンス	ゆめくる 2F会議室 水曜日 13:30~15:00
朗読の杜	大人の為の朗読会	ゆめくる 2F視聴覚室 第2・4月曜日 9:00~12:00

## 伊奈町ふれあい活動センター (ゆめくる)

〒362-0806

埼玉県北足立郡伊奈町大字小室2450-1

TEL 048-724-0717

ホームページ: <https://www.yumekuru.jp/>

講座・イベント情報はホームページからも確認できます。  
メールマガジンでも配信中。

### 【アクセス】

JR 蓮田駅西口から

- ・徒歩 約20分
- ・けんちゃんバス 上尾駅東口行き「栄4丁目」下車 徒歩5分
- ・けんちゃんバス ガンセンター行き「栄3丁目」下車 徒歩5分
- ニューシャトル丸山駅から 徒歩 約25分
- いなまる(南循環): ふれあい活動センター下車 徒歩1分



### 周辺地図

